

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Helsky, U., Heino, A. & Ketola J. (2021) Nyt on loistava aika keskittyä omaan hyvinvointiin. TAMK-blogi.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/palvelut/nyt-on-loistava-aika-keskittya-omaan-hyvinvointiin/>

Nyt on loistava aika keskittyä omaan hyvinvointiin

13.4.2021



Fysioterapeuttiopiskelijat Janika Ketola (vasemmalla) ja Anni Heino (oikealla) tekivät Ursula Helskylle testauksia TAMKin Fysioterapiaklinikalla.

Tarjoamme TAMKin Fysioterapiaklinikalla hyvinvointipalveluja yksityishenkilöille ja opiskelijoille. Vaikka koronapandemia on vähentänyt asiakaskontaktejamme, teemme Fysioterapiaklinikalla erilaisia hyvinvointia kartoittavia mittauksia ja testejä asiakkaidemme turvallisuudesta huolehtien.

Saimme aurinkoisen pilkahduksen toimintaamme, kun Ursula Helsky TAMKin Koulutuksen kehittämispalveluista lähestyi meitä ja kertoi olevansa kiinnostunut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä mittauksista. Ursula valitsi seuraavat palvelut:

- tasapainon testaaminen Hurlabs-tasapainolaudalla
- TANITA-kehonkoostumusmittaus
- polkupyöräergometritesti
- 60 minuutin lihashuolto.

Hurlabs-tasapainolaudalla mitataan henkilön tasapainoa erilaisin vakioiduin testausmenetelmin. Tasapainolaudalla voidaan myös harjoittaa tasapainoa erilaisin peleihin. TANITA-kehonkoostumusmittaus kertoo nopean mittauksen jälkeen perusarvot kehonkoostumuksesta, joista erityisesti metabolinen ikä ja viskeraalinen rasva toimivat loistavina motivaattoreina kohti parempaa elämää. Kehonkoostumusmittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään, jossa kehon läpi virtaa heikkoa sähkövirtaa. Polkupyöräergometritesti mittaa aerobista kuntoa ja se kestää 12 minuuttia. Testin perusteella saadaan tietoa sydämen sekä verenkiertoelimistön kunnosta. Kovan testaamisen jälkeen asiakas pääsi rentoutumaan tunnin hieronnassa.

Asiakkaan toiveena oli hieroa takareidet, niskahartiaseutu sekä kädet. Hieronta oli mahtava oppimiskokemus, kun tilanteeseen tuli asiakkaan suostumuksella toinen fysioterapeuttiopiskelija, joka on aikaisemmalta koulutukseltaan hieroja. Hänen opastuksellaan toinen fysioterapeuttiopiskelija sai paljon hyviä vinkkejä ja tekniikoita hierontaan.

Ursula Helskyn asiakaskokemus: Tiesin fysioterapiaopiskelijoiden tarjoavan monipuolisia hyvinvointi- ja terveyspalveluita, olinhan käynyt aikanaan Hyvinvointiklinikalla useamman kerran. Tykkään pilotoida ja kokeilla palveluita ja mielelläni annan kehittävää, rakentavaa, kiittävää ja kehuva palautetta. Otin yhteyttä Fysioterapiaklinikkaan, kun kuulin Anne Ketotalta, että toimintaa on yhä, vaikka onkin poikkeusajat ja koronan takia rajoituksia. Laitoin kyselyä sähköpostilla, johon minulle vastattiin jo samana päivänä valmistautumisohjeiden kera! Tässä oli jo ensimmäinen positiivinen asiakaskokemus asiakaspolullani. Seuraava positiivinen asiakaskokemus tuli Kuntokadulla, kun minua vastaanottamassa olikin useampi opiskelija ja Fysioterapiaklinikan vastaava. Opiskelijat selittivät tarkkaan mitä laitteet mittaavat, miten niissä toimitaan ja analyysin sain myös heti mittausten jälkeen.

Ergo Pro -pyörätestissä oli alussa teknisiä haasteita, kun pyörä ja PC eivät yhdistyneet toisiinsa. Opiskelijat auttoivat siinä toinen toisiaan, ja vaikka olinkin maksava asiakas, koin tärkeäksi, että opiskelijat pystyivät hoitamaan myös ongelmatilanteen rauhassa ja huolella. Asiakaskokemukseen vaikuttaa siis myös teknologia ja sen toimivuus. Erityisesti kiinnitän asiakaspalvelutilanteessa huomiota läsnäolotaitoihin, vuorovaikutukseen, asiantuntijuuteen ja fiilikseen. Itselläni oli tietty upeita onnistumisen fiiliksiä, kun tulokset näyttivät kerrankin niin loistavaa tulosta, mutta fiilis oli myös lämmin, koska minua kohdeltiin empatialla ja miellyttävästi asiakaspalvelutilanteessa. Näissä mittauksissa on ihminen erittäin henkilökohtaisten asioiden äärellä. Asiakaskokemus oli niin hyödyllinen ja arvokas, että päätimme opiskelijoiden kanssa kirjoittaa tästä kokemuksesta ja kertoa Fysioterapiaklinikan toiminnasta.

Olen kuntoillut tavoitteellisesti koko etätyövuoden ja aikaa on vapautunut kuntoiluun, kun pitkät työmatkat ovat jääneet pois, istuminen bussissa on jäänyt ja työ siirtynyt kotiin koronan takia. Ruokavalioni on ollut terveellinen jo vuosia, mutta aitoa kuntoilukärpystä minulla ei ole ollut, enkä ole pitänyt salireenistä. Olen suosinut aiemmin joogaa, mutta korona sulki suosikkijoogapaikkani. Olen ottanut tavaksi etätyöaikana kävellä joka päivä luonnossa, kävelen nykyään aina myös lähikauppaan ja kuntosalille, jonne on 2,4 km matka. Alun perin hain kuntosalilta itselleni voimaa ja lihaskuntoa kipuja lieventämään syksyllä 2019.

Sain loistavan startin kuntoiluriippuvuudelleni TAMKin Proakatemia Motive osk:n maksullisista PT-palveluista ja hakeuduin loistavan urheilijataustaisen Markon valmennukseen. Aloitin syksyllä 2019 kahdella kuntosalikerralla viikossa, nykyään käyn 3-4 kertaa viikossa tekemässä salireenin. Lisäksi olen ottanut hulahulareenin osaksi salireeniä. Tällä ikää alkaa olla jo monenlaista vaivaa, työvuosia on takana noin 30, mutta silti on näköjään mahdollista päästä huippukuntoon viisikymppisenä! Nämä mittaustulokset osoittivatkin, että sinnikäs ja tavoitteellinen työ palkitaan. Minulla oli onneksi tallessa edelliset TAMK-mittaukset kolmen ja seitsemän vuoden takaa. Kaikilla mittareilla kuntoni oli

noussut selvästi, aerobinen hapenottokyky ja kestävyyskunto oli parantunut selvästi, kehonkoostumus oli muuttunut enemmän lihasmassan kuin rasvan suuntaan, tasapainoni oli parantunut, kuntotasoltani edustan keskikuntoista 35-39 vuotiasta naista! Tämä tulos ei olisi mahdollista ikääntyessä, jos ei kiinnittäisi paljon huomiota kuntoiluun, ruokavalioon, palautumiseen ja lepoon. Tästä on hyvä jatkaa elämänmittaista kuntoilua ja terveellisiä elämäntapoja. Aion asettaa itselleni uusia haasteita taas vuoden päähän.

Heitän nyt pallon sinulle! Ota ko hyvinvointihaasteen vastaan?

Aloita heti ja varaa aikasi TAMKin Fysioterapiaklinikalle, niin saat lähtötiedot hyvinvoinnistasi ja kehostasi kohti tavoitteellisempaa hyvinvointia ja terveyttä.

Lisätiedot: Fysioterapiaklinikka, Pääkampus, F-talo, 2krs. fysioterapiaklinikka.tamk@tuni.fi, p. 050 345 5130

Teksti: Ursula Helsky, Koulutuksen kehittämisspalvelut, TAMK sekä fysioterapeuttiopiskelijat Anni Heino ja Janika Ketola

Kuva: Fysioterapeuttiopiskelija Riku Rikkinen